

## Daftar Isi

<b>Lembar Persetujuan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Lembar Pengesahan .....</b>	<b>iv</b>
<b>Lembar Pernyataan .....</b>	<b>v</b>
<b>Lembar Persembahan .....</b>	<b>vi</b>
<b>Absrak .....</b>	<b>vii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>x</b>
<b>Bab I Pendahuluan I .....</b>	<b>1</b>
Latar Belakang Masalah .....	1
Rumusan Masalah .....	8
Tujuan Penelitian .....	8
Kegunaan Penelitian .....	8
<b>Bab II Landasan Teori .....</b>	<b>9</b>
Flow .....	9
Pengertian Flow .....	9
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Flow .....	9
Aspek-Aspek Flow .....	10
Flow dalam Pandangan Islam .....	22
Peak Performance .....	25
Pengertian Peak Performance.....	25
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peak Performance .....	25

Aspek-Aspek Peak Performance .....	27
Kerangka Berpikir .....	34
Hipotesis Penelitian .....	38
<b>Bab III Metode Penelitian .....</b>	<b>39</b>
Metode dan Rancangan Penelitian .....	39
Variable Penelitian .....	39
Subjek Penelitian .....	40
Lokasi Penelitian .....	41
Prosedur Penelitian .....	41
Tahap Pengumpulan Data .....	41
Skala Flow .....	42
Skala Peak Performance .....	42
Teknik Pengujian Instrumen .....	43
Uji Validitas .....	46
Uji Reliabilitas .....	49
Teknik Analisis Data .....	50
Analisis Data .....	50
Statistic Deskriptif .....	50
Analisis Inferensial .....	51
Hipotesis Statistik .....	52
<b>Bab IV Hasil dan Pembahasan .....</b>	<b>54</b>
Hasil Penelitian .....	54
Analisis Deskriptif .....	55

Pembahasan .....	61
<b>Bab V Simpulan dan Saran.....</b>	<b>69</b>
Simpulan .....	69
Saran .....	69
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>71</b>
<b>Lampiran-lampiran</b>	



## Daftar Tabel

Tabel 2.1 <i>Strategi Mengatasi Masalah dengan Perilaku Kinerja Olahragawan</i> .....	31
Tabel 3.1 <i>Alternatif Jawaban Skala Flow dan Peak Performance</i> .....	32
Tabel 3.2 <i>Blue Print Skala Flow</i> .....	42
Tabel 3.3 <i>Blue Print Skala Peak Performance</i> .....	43
Tabel 3.4 <i>Hasil Analisis Item Skala Flow</i> .....	44
Tabel 3.5 <i>Hasil Analisis Item Peak Performance</i> .....	45
Tabel 3.6 <i>Kriteria Uji Validitas</i> .....	47
Tabel 3.7 <i>Hasil Validitas Skala Flow</i> .....	48
Tabel 3.8 <i>Hasil Uji Validitas Skala Peak Performance</i> .....	48
Tabel 3.9 <i>Kriteria Uji Reliabilitas</i> .....	49
Tabel 3.10 <i>Hasil Uji Reliabilitas Flow dan Peak Performance</i> .....	50
Tabel 3.11 <i>Pengkategorian Subjek</i> .....	51
Tabel 4.1 <i>Gambaran Umum Subjek Penelitian</i> .....	54
Tabel 4.2 <i>Hasil Analisis Data Deskriptif Flow</i> .....	55
Tabel 4.3 <i>Norma Skor Flow</i> .....	55
Tabel 4.4 <i>Kategori Hasil Analisis Deskriptif Flow</i> .....	56
Tabel 4.5 <i>Analisis Deskriptif Peak Performance</i> .....	57
Tabel 4.6 <i>Norma Skor Peak Performance</i> .....	57
Tabel 4.7 <i>Kategori Hasil Analisis Deskriptif Peak Performance</i> .....	58
Tabel 4.8 <i>Hasil Tabulasi Slang Flow dengan Peak Performace</i> .....	58
Tabel 4.9 <i>Hasil Analisis Korelasi Flw dengan Peak Performance</i> .....	59
Tabel 4.10 <i>Klasifikasi Koefisien Korelasi Guilford</i> .....	60

## Daftar Gambar

Gambar 2.1 *Ratio Tantangan dan Skill*..... 18

Gambar 2.2 *Skema Kerangka Pemikiran* ..... 37



## Daftar Lampiran

Lampiran 1	Skala Alat Ukur <i>Flow</i>
Lampiran 2	Skala Alat Ukur <i>Peak Performance</i>
Lampiran 3	Blue Print Skala <i>Flow</i>
Lampiran 4	Blue Print Skala <i>Peak Performance</i>
Lampiran 5	Tabulasi Data Mentah <i>Flow</i>
Lampiran 6	Tabulasi Data Mentah <i>Peak Performance</i>
Lampiran 7	Analisis Item <i>Flow</i>
Lampiran 8	Analisis Item <i>Peak Performance</i>
Lampiran 9	Validitas <i>Flow</i>
Lampiran 10	Validitas <i>Peak Performance</i>
Lampiran 11	Reliabilitas <i>Flow</i> dan <i>Peak Performance</i>
Lampiran 12	Analisis Deskriptif <i>Flow</i> dan <i>Peak Performance</i>
Lampiran 13	Uji Korelasi <i>Flow</i> dan <i>Peak Performance</i>
Lampiran 14	Tabulasi Silang <i>Flow</i> dengan <i>Peak Performance</i>